Apa Itu Virus Corona?

Istilah virus corona merujuk pada virus yang sering ditemukan menginfeksi binatang dan bisa menyebar ke manusia.

Virus corona yang saat ini mewabah (SARS-CoV-2) dan menyebabkan penyakit COVID-19 merupakan jenis virus corona ke-7 yang menginfeksi manusia.

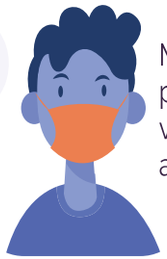
Virus Corona yang menyerang manusia baru ditemukan pada 1960-an.

Bagaimana Virus Corona Menyebar?

Dalam kasus COVID-19, diduga ditularkan dari ular dan kelelawar.

Penularan dari manusia ke manusia lewat droplet (partikel air liur) ketika penderita bersin atau batuk.

Berapa Lama Inkubasi Corona?

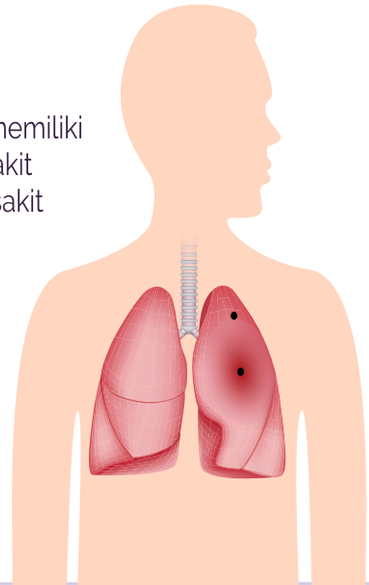


Masa inkubasi adalah saat pasien pertama kali tertular/terpapar virus, hingga menunjukkan gejala awal.

- Masa inkubasi virus corona adalah **2-14 hari.**

Siapa yang Paling Berisiko Terkena Corona?

- Lansia berusia 70 tahun ke atas.
- Orang yang memiliki riwayat penyakit lain seperti diabetes atau sakit jantung.
- Orang yang memiliki riwayat penyakit pneumonia/sakit pernapasan.



Sumber : SE Kemenkes, WHO dan CNN Indonesia

Mari Jaga Diri dan Keluarga dengan Mencegah Penularan Covid-19

dr. Hasto Wardoyo, SP.OG
Kepala BKKBN

bkkbn Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

Untuk Infomasi lebih lanjut Hubungi:

HOTLINE COVID-19 : **119 - Kemenkes, 112 - DKI**

PROTOKOL ISOLASI DIRI SENDIRI PENANGANAN COVID-19

bkkbn Kalimantan Timur

BERENCANA ITU KEREN

@bkkbnkaltim
kaltim.bkkbn.go.id

PROTOKOL ISOLASI DIRI SENDIRI DALAM PENANGANAN COVID-19

Jika Sakit Tetap Dirumah

a. Jangan pergi bekerja, ke sekolah, atau ke ruang publik untuk menghindari penularan COVID-19 ke orang lain di masyarakat.
b. Harus mengisolasi diri dan memantau diri sendiri untuk menghindari kemungkinan penularan kepada orang-orang di sekitar anda termasuk keluarga.
c. Melaporkan kepada fasilitas pelayanan kesehatan terdekat tentang kondisi kesehatannya, riwayat kontak dengan pasien COVID-19 atau riwayat perjalanan dari negara/area transmisi lokal, untuk dilakukan pemeriksaan sampel oleh petugas kesehatan.

Isolasi diri sendiri

a. Ketika seseorang yang sakit **(demam atau batuk/pilek/nyeri tenggorokan/gejala penyakit pernafasan lainnya)**, namun tidak memiliki risiko penyakit penyerta lainnya (diabetes, penyakit jantung, kanker, penyakit paru kronik, AIDS, penyakit autoimun, dll), maka secara sukarela atau berdasarkan rekomendasi petugas kesehatan, tinggal di rumah dan tidak pergi bekerja, sekolah, atau ke tempat-tempat umum.

b. **Orang Dalam Pemantauan (ODP)** yang memiliki gejala demam/gejala pernafasan dengan riwayat dari negara/area transmisi lokal, dan/atau orang yang tidak menunjukkan gejala tetapi pernah memiliki kontak erat dengan pasien positif COVID-19.

c. Lama waktu isolasi diri selama **14 hari** hingga diketahuinya hasil pemeriksaan sampel di laboratorium .

Yang Dilakukan saat Isolasi diri

a. Tinggal di rumah, dan jangan pergi bekerja dan ke ruang publik.
b. Gunakan kamar terpisah di rumah dari anggota keluarga lainnya. Jika memungkinkan, upayakan menjaga jarak setidaknya 1 meter dari anggota keluarga lain.
c. Gunakan selalu masker selama masa isolasi diri.
d. Lakukan pengukuran suhu harian dan observasi gejala klinis seperti batuk atau kesulitan bernapas.
e. Hindari pemakaian bersama peralatan makan (piring, sendok, garpu, gelas), dan perlengkapan mandi (handuk, sikat gigi,gayung) dan linen/seprai.
f. Terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan mengonsumsi makanan bergizi, melakukan kebersihan tangan rutin, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir serta keringkan, lakukan etika batuk/bersin.
g. Berada di ruang terbuka dan berjemur di bawah sinar matahari setiap pagi.
h. Jaga kebersihan rumah dengan cairan desinfektan.
I. Hubungi segera fasilitas pelayanan kesehatan jika sakit memburuk (seperti sesak nafas) untuk dirawat lebih lanjut.

Orang Dalam Pemantauan (ODP)

Ketika seseorang tidak menunjukkan gejala, tetapi pernah memiliki kontak erat dengan pasien positif COVID-19 dan/atau orang dengan demam/gejala pernafasan dengan riwayat dari negara/area transmisi lokal.

Yang dilakukan saat pemantauan diri sendiri

a. Lakukan observasi/pemantauan diri sendiri di rumah.
b. Lakukan pengukuran suhu harian dan observasi gejala klinis seperti batuk atau kesulitan bernapas.
c. Jika ada muncul gejala, laporkan ke petugas di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.
d. Jika hasil pemeriksaan sampel dinyatakan positif, maka melakukan isolasi diri sendiri. Apabila memiliki penyakit bawaan berdasarkan rekomendasi petugas kesehatan, maka dilakukan perawatan di rumah sakit.

Tindakan Pencegahan

Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau *hand sanitizer.*

Tutup mulut dan hidung saat batuk dan bersin, dengan tisu atau lengan atas bagian dalam yang tertekuk. Segera buang tisu ke tempat sampah yang tertutup dan bersihkan tangan dengan sabun dan air atau *hand sanitizer*.

Jaga jarak sosial setidaknya jarak 1 (satu) meter dengan orang lain, terutama dengan mereka yang batuk, bersin, dan demam.

Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut sebelum mencuci tangan.

Jika mengalami demam, batuk, dan sulit bernapas, segera cari perawatan medis.

Saat perlu memakai masker dan cara menggunakannya

A. Masker digunakan oleh:
1. Orang dengan gejala pernapasan, misal batuk, bersin atau kesulitan bernafas. Termasuk ketika mencari pertolongan medis;
2. Orang yang memberikan perawatan kepada individu dengan gejala pernapasan;
3. Petugas kesehatan, ketika memasuki ruangan dengan pasien atau merawat seseorang dengan gejala pernapasan

B. Masker medis tidak diperlukan untuk anggota masyarakat umum yang tidak memiliki gejala penyakit pernapasan. Jika masker digunakan, praktik terbaik harus diikuti tentang cara memakai, melepas, dan membuangnya serta tindakan kebersihan tangan setelah pengangkatan.

Cara penggunaan masker:
1. Pastikan masker menutup mulut, hidung dan dagu dan bagian yang berwarna berada di sebelah depan.
2. Tekan bagian atas masker supaya mengikuti bentuk hidung dan tarik ke belakang di bagian bawah dagu.
3. Lepaska nmasker yang telah digunakan dengan hanya memegang tali dan langsung buang ke tempat sampah tertutup. Cuci tangan pakai sabun dan air atau hand sanitizer setelah membuang masker yang telah digunakan.
4. Hindari menyentuh masker saat menggunakannya.
5. Jangan gunakan kembali masker sekali pakai. Ganti secara rutin apabila kotor atau basah.